

مغز در نقش یک قصه گو:

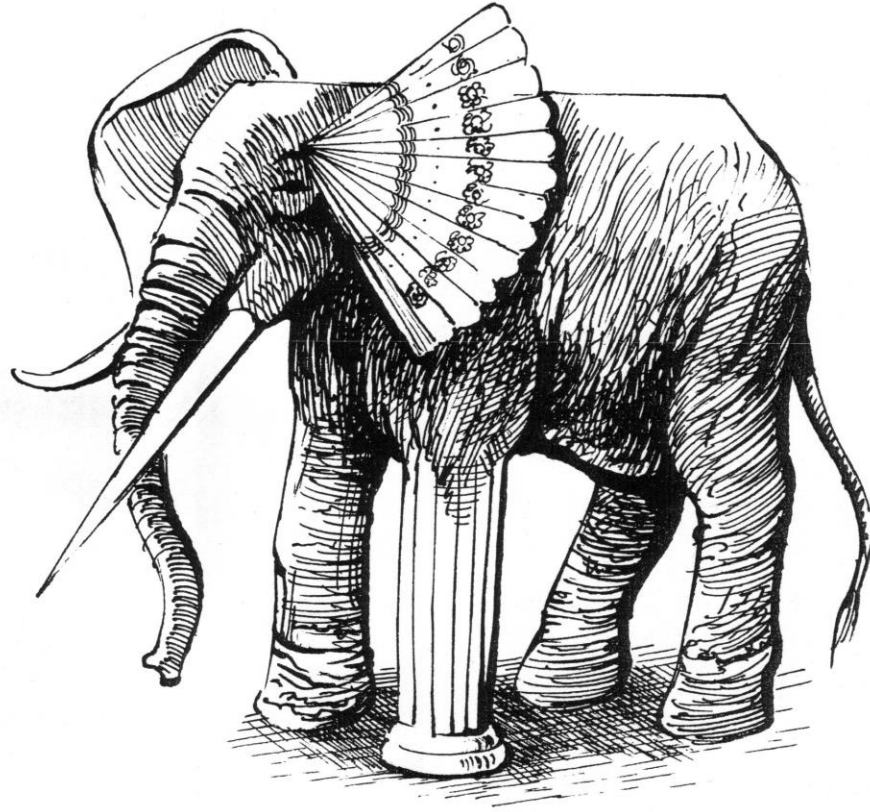
مکانیسم اثر بخشی تمثیل در رواندرمانی کودک

دکتر علی صاحبی

روان شناس بالینی

مربی ارشد موسسه واقعیت درمانی ویلیام گلسر

- ▶ بشنوید ای دوستان این داستان
- ▶ خود حقیقت نقد حال ماست آن





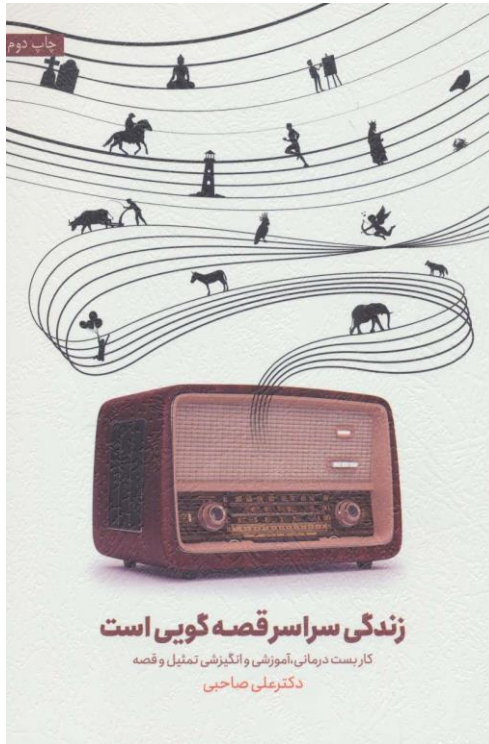


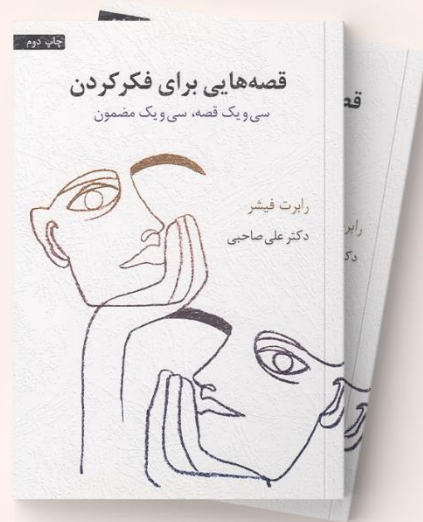
قصه درمانی

گستره تربیتی و درمانی تمثیل

دکتر علی صاحبی

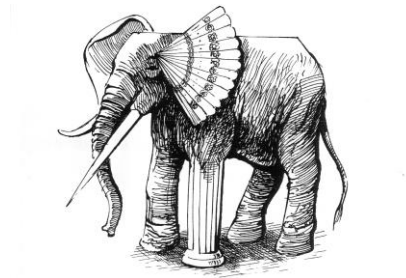






بر دریاکنار مثنوی

درس های استاد قصه های تمثیلی جهان برای همگان



علی صاحبی

قصه زندگی ما و مغز

▶ عضو سرنوشت ساز (پنفلد)

▶ دومین عضو محبوب (وودی الن)

مفهوم بدون قصه

بارسالاری بیفتاد از ستور
یا قناعت پر کند یا خاک گور

▶ آن شنیدستی که در اقصای غور
▶ گفت چشم تنگ دنیا دوست را

قصه به منزله ابزار انتقال تجربه اجتماعی

- ▶ بازرگانی را شنیدم که صدوپنجاه شتر بار داشت و چهل بنده خدمتکار. شبی در جزیره کیش مرا به حجره خویش درآورد. همه شب نیارمید از سخن‌های پریشان‌گفتن که: «فلان انبازم به ترکستان و فلان بضاعت به هندوستان است و این قبالة فلان زمین است و فلان چیز را فلان زمین.»
- ▶ گاه گفتم: «خاطر اسکندریه دارم که هوایی خوش است. باز گفتم: نه! که دریای مغرب مشوش است. سعدیا! سفری دیگرم در پیش است، اگر آن کرده شود بقیت عمر خویش به گوشه بنشینم.»
- ▶ گفتم: «آن کدام سفر است؟»
- ▶ گفتم: «گوگرد پارسی خواهم بردن به چین که شنیدم قیمتی عظیم دارد و از آن جا کاسه چینی به روم آرم و دیبای رومی به هند و فولاد هندی به حلب و آبگینه حلبی به یمن و برد یمانی به پارس، و زآن پس ترک تجارت کنم و به دکانی بنشینم.»
- ▶ انصاف از این ماخولیا چندان فرو گفتم که بیش طاقت گفتنش نماند! گفتم: «ای سعدی! تو هم سخنی بگوی از آن‌ها که دیده‌ای و شنیده‌ای.» گفتم:

▶ آن شنیدستی که در اقصای غور
▶ گفت چشم تنگ دنیا دوست را
بارسالاری بیفتاد از ستور
یا قناعت پر کند یا خاک گور

قصه دزدیدن اسباب بازی

- ▶ داستان کتیه
- ▶ کشاورز و داستان حرص و آز فرزند و پیامدهای آن
- ▶ داستان اعرابی و دانشمند
- ▶ قصاب گرانفروش
- ▶ الگوی شیر یا یادگیری از روباه شل


قصه‌گویی یکی از هنرهای عامیانه و مردمی و قدیمی‌ترین ابزار تعلیم و تربیت است. قصه‌ها برای کودکان واقعیتی مجازی فراهم می‌کند تا بدون مواجه شدن با خطر و پیامدهای آسیب‌زا، بتوانند دانش‌ها، باورها، احساسات، تردیدها و دلمشغولی‌هایشان را مورد آزمون قرار دهند.

آنچه درباره قصه و تمثيل می دانيم:

▶ همه فرآیند های شناختی (توجه، ادراک، حافظه، مفهوم سازی، مقایسه و طبقه بندی) به شکلی در آن دخالت دارند

▶ پردازش فعال تمثيل در مغز (فعال بودن نقش شنونده در رمزگشایی و بازآفرینی آن برای خود)

▶ از منظر شناختی، یک ابزار یافتاری است




► در سراسر زندگی برایمان قصه می‌گویند و ما نیز برای
خودمان قصه می‌سازیم. در کودکی، همهٔ تجاربمان از
تعامل و مراوده با دنیای بیرونی را به شکل قصه برای
دیگران و خودمان روایت می‌کنیم.

قصه برای انسان، مثل آب است برای ماهی

▶ تمام پیرامونمان مملو از قصه است و تقریباً حس نمی‌شود.

▶ همه ما به قصه علاقه داریم و صبح تا شام به شیوه قصه به روایت‌های دیگران گوش می‌دهیم و قصه می‌سازیم و همواره شوق قصه داریم. چرا قصه برای ما این همه اهمیت دارد؟

▶ شاید، همان‌طور که گاتشال معتقد است، در وضعیت انسانی، هیچ‌چیز به این مهمی تا این حد کم‌فهمیده نشده است.



▶ در واقع، همهٔ انسان‌ها در تمام جوامع و فرهنگ‌ها، بدون آن که به روشنی بدانند، تا مغز استخوان غرق در قصه‌اند.

▶ شاید بتوان گفت ضرورتی که انسان را وامی‌دارد قصه بسازد یا قصه مصرف کند، عمیق‌تر از ضرورت ادبیات، خواب‌دیدن یا حتی خیال‌پردازی‌های فانتزی باشد.

▶ نگاه، کلمه، به زندگی، اجتماع، انسان، در طول، تاریخ، نشان، می‌دهد که افراد و جماعت‌های قصه‌گو و قصه‌شنو، بیشتر، تر از قبایل عملگرا و تلاشگر وارث زمین بوده‌اند و پیشرفت بیش‌تری کرده‌اند.

▶ شاید به همین علت است که برخی‌ها برای قصه منشأ تکاملی قائل شده‌اند (گاتشال، ۱۳۹۸).

کاربردهای قصه

▶ قصه‌ها در طول تکامل بشر، کارکردهای خاصه، در زندگی ایفا کرده‌اند. در این جا به تعدادی از آنها اشاره می‌کنم:

کاربردهای قصه

► ۱. کسانی که به منشأ تکاملی قصه اعتقاد دارند، بر این باورند که قصه‌ها صحنه‌ای مناسب برای نمایش گوناگون هوش، ذکاوت، خلاقیت و دیگر کیفیت‌های روانی انسان هستند و افراد آشنا با قصه را به منابع بیش‌تری می‌رسانند.

کاربردهای قصه

► ۲- از دیدگاه پژوهشگران ادبی تکامل‌گرا، «اثر هنری برای ذهن ما مانند یک زمین بازی عمل می‌کند» (برایان بوید، ۱۹۹۱). به نظر این گروه از پژوهشگران، بازی آزاد قصه، در همه اشکال گوناگونش، برای کنش‌های ذهنی ما همان کاری را می‌کند که بازی‌های فعال جسمی برای عضلات جسمانی ما انجام می‌دهد.

کاربردهای قصه

► ۲- از دیدگاه پژوهشگران ادبی تکامل‌گرا، «اثر هنری برای ذهن ما مانند یک زمین بازی عمل می‌کند» (برایان بوید، ۱۹۹۱). به نظر این گروه از پژوهشگران، بازی آزاد قصه، در همه اشکال گوناگونش، برای کنش‌های ذهنی ما همان کاری را می‌کند که بازی‌های فعال جسمی برای عضلات جسمانی ما انجام می‌دهد.

- قصه‌ها منابع کم‌هزینه و ارزانی برای کسب اطلاعات و یادگیری‌های نیابتی‌اند.

کاربردهای قصه

▶ ۳- قصه‌ها منابع کم‌هزینه و ارزانی برای کسب اطلاعات و یادگیری‌های نیابتی‌اند.

۴- قصه‌ها لذت می‌بخشند تا از این طریق، پیشنهادهای خود را به ما منتقل کنند. از طریق قصه، ما عصاره تجربه بشر روی کره خاک را مشاهده و تجربه می‌کنیم. از طرفی، قصه مانند ملاط اجتماعی عمل می‌کند و ما را در گستره ارزش‌های مشترکی دور هم جمع می‌کند. قصه‌ها با تنوع و جذابیت خاص خود می‌توانند به شنونده آموزش بدهند، درکش را عمیق‌تر کنند و سرگرمی مفرح و نشاط‌آوری برایش فراهم کنند.

۵- «قصه، مفرّ و گریز گاه نشاط آوری است.» قصه
خوب مفرح است، چون امکان گریز فکری را در
اختیار شنونده قرار می‌دهد. (گاتشال، ۱۳۹۸)

► ۶- از دیگر کنش‌های مهم قصه و تمثیل، این است که غرق شدن،
دائم شنونده در فرایند حل، مسئله‌ای که در قصه مطرح می‌شود،
توانایی، او را در برخورد با مسئله واقعی زندگی‌اش افزایش
می‌دهد.

قصه و مسیرهای عصبی در مغز

▶ اگر این فرض درست باشد، تمثالی از قصه، این کار، با تقویت، راه‌ها، عصب‌ها، حدود، شبکه عصبی مغز ما انجام می‌دهد. این گویای همان‌ها، اما معرف در علم عصب‌شناسی است که می‌گوید:

▶ «سلول‌هایی که با هم فعال می‌شوند (شلیک می‌کنند)، با هم پیوند برقرار می‌کنند.»

نقش قصه در رفتار و عملکرد انسان از دیدگاه نرون‌های آینه‌ای

▶ کشف عصب‌شناسان ایتالیایی در دههٔ نود میلادی:

▶ نه تنها وقتی میمون میوه را با دست خودش می‌گیرد، بلکه وقتی شاهد گرفتن چیزی توسط یک میمون دیگر است نیز مناطق خاصی از مغزش تحریک می‌شود.

▶ . Mirror Neuron

نقش قصه در رفتار و عملکرد انسان از دیدگاه

نرون‌های آینه‌ای

▶ در علم عصب‌شناسی، انسان‌ها شبکه‌های عصبی دارند که وقتی عملی را خودشان انجام می‌دهند یا هیجان، را تجربه می‌کنند یا وقتی فرد دیگری را در حال انجام دادن عملی یا تجربه کردن هیجانی مشاهده می‌کنند، این شبکه عصبی فعال می‌شود.

نقش قصه در رفتار و عملکرد انسان از دیدگاه

نرون‌های آینه‌ای

▶ امروز با توجه به عملکرد نرون‌های آینه‌ای، جنبه به نظر می‌رسد که این نرون‌ها مبنای توانایی ما در راه‌اندازی شبیه‌سازهای داستانی نیرومند در مغز ما هستند.

آزمون ▶

۱. تصویر یک مست در خیابان


آزمون ▶

۲- تصور خودتان در دفتر دوستان در حال خوردن قهوه بد مزه

▶ آزمون

۳- به طور عملی، مقداری مایع یا خوراکی چندش آور را در دهانتان بریزند.

▶ اسکن مغز، هر سه حالت، نشان می‌دهد
که در هر سه مورد، منطقه واحد، از مغز
شما (به نام اینسولا، قدامی) که جایگاه
حالت تهوع است، تحریک می‌شود.

- 
- ▶ بعد، حه در یک مهقعت واقع، قار بگیریم و چه فیلمی را تماشا کنیم یا داستانی را بشنویم،
 - ▶ **رویداد یکسانی در مغز** ما رخ می دهد.

► به همین دلیل، است که خواندن، قصه با شنیدن،
تمثالی، می‌تواند **همان، هیجانات و حالت بدن** را
که شخصیت اصلی، داستان تجربه می‌کند، در
شنونده ایجاد کند

آنچنان که استیون پینکر در کتاب معروفش ذهن چگونه کار می‌کند می‌گوید:

▶ «داستان ما را به نه عه فاما ذهن در دانه نده مه ضه عاتر محصن م کند که ممکن است، وزی با آنها رودررو شویم و راه حل کارآمد آنها را نیز در اختیار ما می‌گذارد.»

▶ شنه ندگان قصه ننه مانند شط نحران که در مقابله اناء حمله‌ها و دفاع‌ها، استراتژی‌ها، بهینه را به خاطر م سارند، با حذب راهکارهای نقل شده در قصه، خود را برای زندگی واقعی تجهیز می‌کنند.

▶ . Steven Pinker

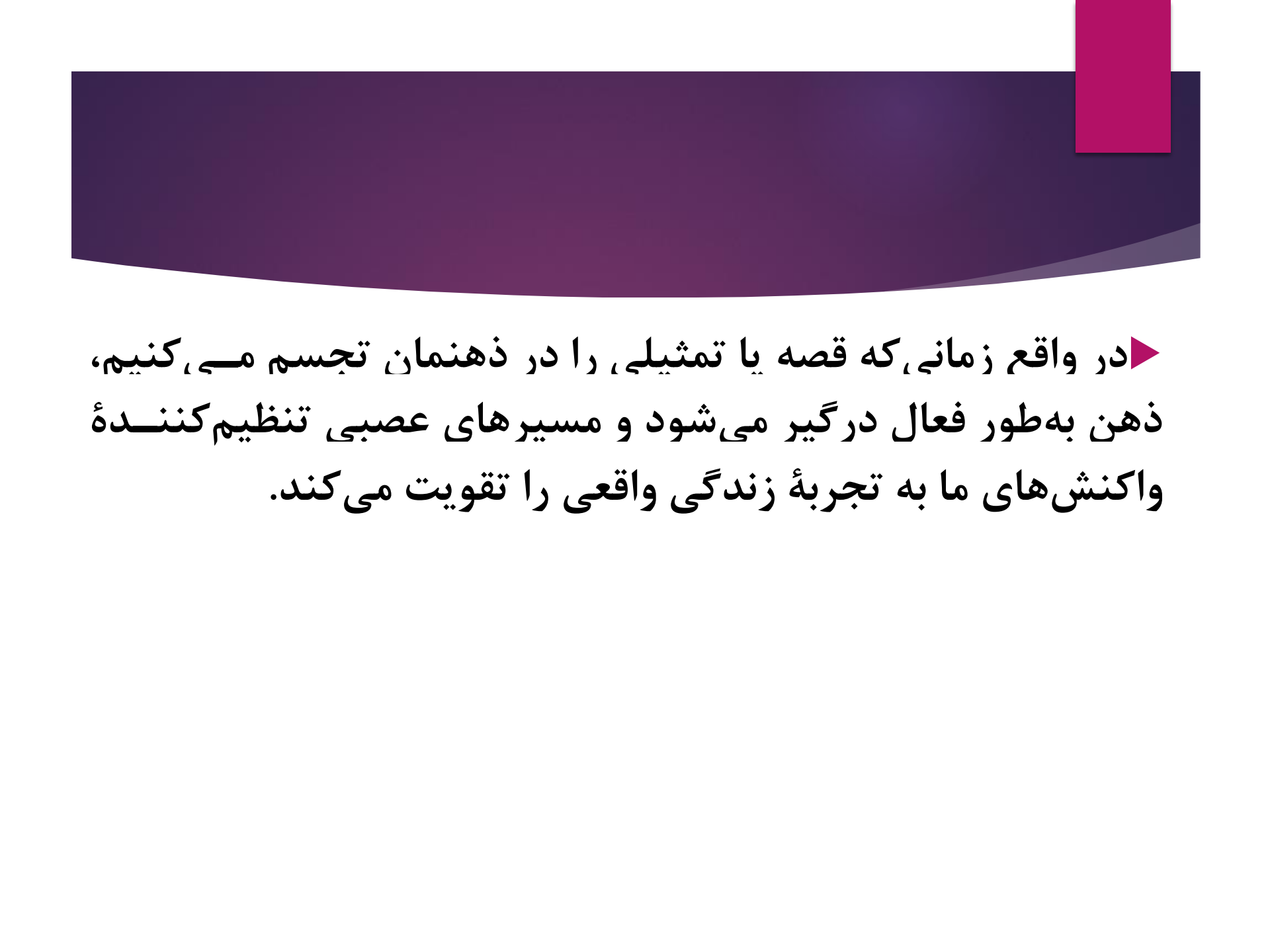
▶ . *How the Mind Works*

مدا، دیگر، که سنک (۲۰۰۷) ارائه کرده است، که در قصه ه
تمشا، همانند شیشه‌ساز، به‌از، خلیانان، می‌داند. به نظر سنک،
شیشه‌ساز، که در قصه ه تمشا، رخ می‌دهد، به حافظه منفعا
شنه‌نده وابسته است؛ چرا که ذهن، شنه‌نده می‌داند، هر خود او
ممکن است در آن لحظه از حضورش آگاه نباشد و به اصطلاح
به‌روشنی نمی‌داند.

حافظه منفعا، در دسترس، توجه آگاهانه، هر در حوزه هوشیار،
نست؛ این همان فرایند خودکار، است که کمک می‌کند، آندگی
کنیم، بدون آن که به تک‌تک متغیرها توجه آگاهانه داشته باشیم

▶ این نظر به شبیه‌سازی مبتنی بر پژوهش‌هایی است که نشان می‌دهد:

▶ «تمیز واقع‌ها مه‌آته، باعث تقویت عملکرد می‌شود، صرف‌نظر از این‌که جزئیات انجام تمرین و کارورزی، آشکارا به یاد فرد مانده باشد یا خیر.»



▶ در واقع زمانه، که قصه یا تمثیل، را در ذهنمان تجسم می‌کنیم،
ذهن به‌طور فعال درگیر می‌شود و مسیرهای عصبی تنظیم‌کننده
واکنش‌های ما به تجربه زندگی واقعی را تقویت می‌کند.

اگر از زاویه تحلیل، کار کردی به قصه نگاه کنیم:

▶ کار کرد تکاملی، داستان این است که معضلات بزرگ، در دسر ها و چالش های زندگی، را به نوعی، در ذهن خواننده یا شنونده شبیه سازی می کند و شاید بتوانیم حدس بزنیم کسانی که در معرض قصه ها، داستان ها و تمثیل های خوب قرار می گیرند، نسبت به کسانی که فقط به ذهن، ذکاوت و خلاقیت خودشان تکیه می کنند، عملکرد اجتماعی و فردی بهتری خواهند داشت.

قصه درباره بهره مرکب

یژوهش، هاء، علمه، افراڊه، ماننڊ کث او تله، ریمونڊ مار و همکارانش نشان داده است که

▶ خوانندگان و شنندگان: قصه و داستان و تمثیل، نسبت
به خوانندگان، آثا، علمه، با نوشته‌های غیرداستانی،
عملکرد اجتماعی بهتری دارند.

▶ ط. د. س. هاء، صه، تگفته، تفاهت‌ها، تانار.
احتماء، افراد با نوع کتابی که می‌خوانند، به بهترین
وجه قابل مشاهده است

▶ . Keith Oatley & Raymond Mar

شاید به طور خلاصه بتوانیم بگوییم که

▶ تمثیل ، و قصه ، نوع ، تکنولوژی ، و ابزار باستانه ، قدرتمندی ، است که با بازنمایی ، واقعیت مجازی ، دردسر و معضلات بزرگ زندگی بشر (چالش‌ها) را برای شنونده شبیه‌سازی می‌کند.

شاید به طور خلاصه بتوانیم بگوییم که

▶ وقتی فردی به قصه‌ای گوش می‌دهد، چنانچه خود را با یوایه‌های شخصیت‌های قصه همانندسازی می‌کند که فقط به هواداری با آن‌ها محدود نمی‌شود، بلکه عمیقاً با آن‌ها همدلی می‌کند و خوشحالی، دغدغه، ترس، میل و سردرگمی آن‌ها را احساس می‌کند.

▶

شاید به طور خلاصه بتوانیم بگوییم که

▶ از دیدگاه کارکرد مغزی، سلول‌های عصبی، او به گونه‌ای فعال،
می‌شوند که انگار حوادث برای خود او رخ می‌دهند. در واقع،
فعالیت یابدار سلول‌های عصبی، شنونده یا خوانندهٔ قصه، در
واکنش، به محرک‌های موجود در محتوای قصه، مسیرهای
عصبی، منتهی، به حل ماهرانهٔ مشکلات زندگی را تقویت و
برجسته می‌کند.

ای برادر قصه چون **ییمانه** است ▶

معنی اندر وی **بسان دانه** است ▶

شیوه استفاده از قصه و داستان در روان درمانی با کودک و نوجوان

- ▶ کودکان با استفاده از قصه‌ها، مشکلات خود را بیان می‌کنند و این روش بسیار سود می‌برند. این روش‌ها:
- ▶ مهارت‌های مقابله‌ای را آموزش می‌دهد،
- ▶ ظرفیت دلبستگی را بهبود می‌بخشد،
- ▶ راهبری شخصی را ترفیع می‌دهد
- ▶ به تغذیه مسدودها، عصبانیت‌ها، اضطراب‌ها، و فتنه‌های نشانی برانگیختگی‌های فیزیولوژیک (جسمانی) می‌شود -

▶ قصه بجا در زمان بجا می تواند باعث التیام جسمی و روانی شود.

▶ تمثیل، خودرویی است برای انتقال الگوهای خرد و عقلانیت.

▶ قصه ها به دست در سلسله راه، انتقال الگوهای تازه امید و همچنین پیشنهاد های خاص برای تغییرند.

به طره، کله، با ته چه به حصت گره، تئه، یک مشاور، از قصه و تمثالی راه مقاصد زیر استفاده می شود:

- ۱ ▶ کشف و شناسایی؛ اکتشاف هدایت شده
- ۲ ▶ تغیب معنا
- ۳ ▶ خلط معنا، فضا ده به یک تجربه
- ۴ ▶ آموختن به کمک الگو، الگویی ب یک الگوی فکری-رفتاری
- ۵ ▶ مشاهده و تجربه
- ۶ ▶ تجربه حیرت‌انگیزهای اولیه
- ۷ ▶ تجربه
- ۸ ▶ ایجاد خلاقیت و تفکر و افزایش مهارت‌ها - آبرندگی - القاپذیری
- ۹ ▶ تقویت ارتباطات و همکاری با دیگران - کودک
- ۱۰ ▶ آشنایی با تجربه و آموختن
- ۱۱ ▶ تجربه و آموختن به کمک آسان (نقطه عطف)
- ۱۲ ▶ کاهش دفاع و مقاومت فرد

▶ از طریقه به کارگیری، قصه و تمثیل، مشاوره مشاور می‌تواند به دنیا، درونی که در دسترس بداند و دنیا را بفهمد، با دیگران بیوند برقرار کند و برای مسئله‌ای که با آن مواجه است، راه‌حلی پیدا کند (پرنیکانو، ۲۰۱۵).

▶ . Pernicono

▶ با گفتگوه، تمثیل با گفتگه از طبعه، قصه، که دکان نگانها ه
دغدغه‌هاشان، احساسات، شناسان م کنند، تمايلات و ناهاشان، نشان
م دهند، احساساتشان، اسان م کنند، از تجربه‌ها، شخصشان
درک روشنی، به دست م آورند و با، مشکلاتشان راه‌حلی
پیدا یا خلق می‌کنند (اسنو و دیگران، ۲۰۰۵).

▶ داستان‌ها، تمثیل، که دکان و خانه‌آده، امثال با گذاشتن روم،
تخته‌شنا، به داخا بحث و گفتگه م. کشاند؛ با حداقا مقاهمت، با
سان تجربه‌های شخصی و خانوادگی و میزان اثرگذاری اتفاقات بر
آنها.




▶ قصه و مداخلات بعد از آن، به والدین و که دکان کمک می کند تا به وقایع زندگی معنا دهند؛ آنها را در خدمت معنا کنند، سطح به انگیزگیشان را کاهش، خود-کارآمدیشان را افزایش دهند و اعتماد و دلبستگی را تقویت می کند (پرنیکانو، ۲۰۱۵ و ۲۰۱۸).


▶ . Snow Ouzts & Helm

▶ قصه و تمثیل، زمینه، ادب، تغیب که دگر و نه همان آماده و آنها
، ا به تغیب تغیب م کند در به کار، گم، قصه، به به تمثیلها و
قصه‌ها، که متم کز بر ضربه عاطفی اند، اثر آنها هم شناختی
است و هم هیجانی.

▶ درخ از قصه‌ها به صورت خلسه‌ها، شنه‌نده، ادر، حالت خلسه
با هسته تک‌قار می‌دهند و به درشت ذهن می‌روند و
فرایندهای حسی و هیجانی نیمکره راست را تحریک می‌کنند.



▶ همان‌طور که م‌دانیم، دلستگ‌ (احساس امنه، عشته، م‌اقت و محافظت) در سمت راست سیستم لیمبیک ایجاد می‌شود، به ویژه در منطقه آمیگدال.



▶ ادب‌گه نه به‌نظ م رسد که تمثاها، درمان، ادب قدرت و تهان را دارند تا هوشیاری و آگاه، بین‌فردی را به صورت هیجانی تحریک و تغییرات رابطه‌ای ایجاد کنند.

▶ وقت، که دک قصه‌ها، را که به خود، مفصا بند، شده است، م‌شنه د که در آن شخصیت داستان یا روایت نقا شده با تجربه‌های همخوانی و مشابهت دارند، به کودک در زمینه‌های زیر کمک می‌کنند:

۱. تنظیم هجانه

۲. خودآگاهی یا توجه هوشیارانه به تجارب

کنونه، اثر


۳. کاهش ترس

۴. ایجاد دلبستگی (کوزولینو، ۲۰۱۴)

► . Cozolino

▶ قصه و روایت‌های قدرتمند و خوش‌ساخت،
می‌توانند یکبارجگه، مغز را تسهیل کنند
▶ (گابارد، ۲۰۰۵).

▶ . Gabbard



▶ قصه می‌تواند هوشیاری و فرایندهای فکر منطقی را دور بزند و با بخش کم‌تر «کلامی» مغز ارتباط برقرار کند.

▶ در حدیث آمده است که هرگاه کسی در خواب با کسی که در خواب است
تیماردان میگردد، باید می‌گیریم، بهتر می‌فهمیم که قصه و تمثیل، این
ظرف است، یاد دارند که:

▶ تسبیح فائده‌ها، نمک است.

▶ فعال ساز، حافظه و خاطرات حس.

▶ زاه انداز، هجانات شدید جا نشده.

▶ تحریک آهانی که نشان از بینش و بصیرت است و به تغییر رفتار منتهی
می‌شود.

▶ (پرنیکانو، ۲۰۱۴).

تجربه یک قصه

▶ قصه ناهار در روز کارمند و قصه پدر و فرزند

▶ قصه زن و سه انتخاب فرزند، همسر و برادر

مثال

- ▶ داستان مربی الف و مربی ب
- ▶ داستان روستایی بی سواد، خردمند و فرد بسیار دان ولی بی خرد

▶ نکته شگرف دربارهٔ اثربخشی و تأثیر داستان، این است که وقتی افراد قصه‌ای را تجربه می‌کنند، در معرض یک روایت داستانی قرار می‌گیرند و به خود اجازه می‌دهند به تصرف تصویرسازی‌های گوینده درآیند. روایت‌کنندهٔ قصه، وارد ذهن آن‌ها می‌شود و مدیریت فرمان مغزشان را به دست می‌گیرد.

▶ وقتی قصهٔ بالا را می‌شنویم، انگار نویسنده داخل سر ما نشسته است، هورمون‌ها را به هم می‌ریزد و عصب‌هایمان را تحریک می‌کند، به گونه‌ای که هم ضربان قلبمان بالاتر می‌رود و گاهی با شنیدن یا خواندن قصه، فیزیولوژیمان نیز پاسخ می‌دهد و چشمانمان تر و تنمان نیز مورمور می‌شود.

▶ جنبه بیرونی سازی ارائه داستان، این خاصیت را دارد که به کاهش حالت دفاعی و مقاومت مراجع نسبت به پیام نهفته در داستان منجر شود (دی لاتور، ۱۹۷۲). اگرچه عده کمی هستند که در حین قصه گویی، با این سؤال در ذهنشان درگیر می شوند:

چرا داستان‌ها بخش مهمی از ارتباط مؤثرند؟

۱. تعاملی هستند. ▶
۲. با جذابیت یاد می‌دهند. ▶
۳. مقاومت را از بین می‌برند. ▶
۴. موجب تصویرسازی و پرورش آن‌ها می‌شوند. ▶
۵. مهارت‌های حل مسئله را گسترش می‌دهند. ▶
۶. امکان نتیجه‌گیری را فراهم می‌کنند. ▶
۷. مخاطبشان را به تصمیم‌گیری مستقل دعوت می‌کنند. ▶

تمثیل ها

تعاملی اند
آگاهی می دهند.
با جذابیت می آموزند
مقاومت را دور می زنند
تخیل را درگیر می کنند و می پروراندند
فرایند جستجو را برمی انگیزد
مهارت های حل مسئله را ارتقا می دهند
امکان های جدید می آفرینند
تصمیم گیری های مشکل را فرامی خوانند
نظم را یاد می دهند.
تجربه می آموزند.
تغییر را تسهیل می کنند.
جنبه هایی از بهبودی را پیشنهاد می کنند.

بیشتر تمثیل‌ها و داستان‌های اثرگذار، از این
فرمول پیروی می‌کنند:

▶ تمثیل = شخصیت + چالش و دردسر + تلاش برای گره‌گشایی

به نظر لباو تمثيل‌هاى شفاهى از شش قسمت تشكيل يافته‌اند:

- ۱- خلاصه يا چكیده (داستان دربارهٔ چيست؟)
- ۲- سمت‌گيرى (اطلاعات دربارهٔ كنش‌گران (شركت‌كنندگان)، مكان و زمان رخ‌داده‌ها)
- ۳- گره‌خوردگى (به توصيف زمانى رخ‌داده‌ها مى‌پردازد و به سؤال چه اتفاق افتاد، پاسخ مى‌دهد)
- ۴- ارزيابى (يدگاه‌گوينده و آنچه در داستان اهميت دارد)
- ۵- گره‌گشاى (به ارائه راه حل مى‌پردازد)
- ۶- پايان (نتيجهٔ داستان را بيان مى‌كند و گوينده و مخاطب را به زمان حال بر مى‌گرداند)

چالش و دردسر: عنصر مرکزی داستان های خوب

- ▶ در واقع کشمکش و چالش، عنصر بنیادی داستان خوب است.
- ▶ اگرچه در زندگی، کشمکش معمولاً بار منفی دارد، ولی در داستان، دردسر و چالش جذاب است و خواننده یا شنونده، انتظار چالش را می کشد و پس از هر چالش، نگاهش به شخصیت های داستان است تا ببیند که چگونه این چالش یا تهدید را به فرصت یا نقطه قوت تبدیل می کند.

دستورالعمل شیوه استفاده از قصه در کار با کودک و نوجوان

۱. قصه‌ها، روایات کند با حتم، سازند که با
مشکا، ماحع هم‌راستا باشد با آن را تداع، کند، با
و بگ‌ها، ماحع (نگ‌ها، ط‌ز فک، باورها،
احساسات یا رفتار)، اهداف جلسه درمانی و مرحله
درمان مراجع همخوانی داشته باشد.

۲. قصه باند به شخصت با قه مان داستان
اجازه بدهد که تعارضه را حل کند یا نتیجه
موردنظر و موردنیاز را به دست آورد.

۳. ▶ سطح قصه باید با سطح تحول (هوش، فهم، سواد) مراجع همخوان داشته باشد؛ بنابراین مفاهیم در نواحی مشاور و رشد او طرح شود (به ویژه در خصوص که دکان) و شامای مهارت‌ها را باشد که اگر هنوز در حوزه تحول - رشد، او نیست، ولی با کمک مشاور بتواند آنها را در خود ایجاد کند و به سمت آن پیش برود.

۴. بعد از گفتن قصه، اجازه بدهید شنونده درباره آن تأمل کند. قبل از هر تفسیر یا ملاحظه‌ای از سوی شما، درک و برداشت خودش را جویا شوید.

۵. کنجکاوی نشان دهید و با تأکید و به طور برجسته مضمون، فرایند قصه و نتیجه یا پیامدش را بیان کنید. برای سنجش ادراک او، برایش سؤال طرح کنید:

▶ - فکر می‌کنی چرا این اتفاق افتاد؟

▶ - تو به قهرمان این قصه چه توصیه‌ای می‌توانی بکنی؟

▶ - فکر می‌کنی چه چیزی باعث شد این مسئله پیش بیاید.